

い印かわら版

2021.2月号
(vol.92)

今が旬!

産地紹介

※お詫び※今月の産地紹介は新型コロナウイルス感染拡大の情勢を考慮し昨年の記事を再度ご紹介します

ヘルシー商材で人気の 「ぶなしめじ」机きのごセンター



て、雑菌をしっかり熱殺菌したものに種菌を植え付けてじっくり90～100日かけて培養していきます。その後、上の写真のような育成室の青いライトの元で育っていき、ようやく出荷となります。需要期に合わせて生産量を調整しているので、今年は暖冬傾向なのでもっときのこを食卓に上げてほしいとも伺いました。

一株170gと、とてもボリュームもあり値ごろなのが魅力的ですね。市場へは株付きで出荷いただいています。近年は房をバラしたカット出荷も年々増えてきているそうです。

ぶなしめじの栄養価は、低糖質、低脂質なうえ食物繊維が豊富で腸内環境を整えるダイエットの味方や生活習慣病の予防にもとても良い食材です。業務、小売りともに今が使い時。ヘルシー料理にぜひお役立てください。



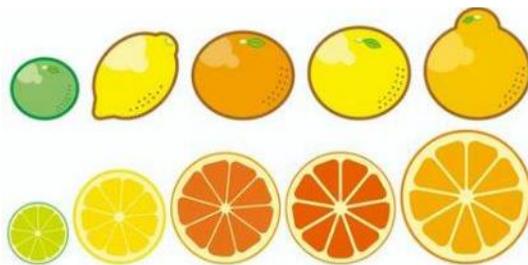
冬と言えば欠かせない食材のきのこ。一年で一番の稼ぎ時のきのこ屋さん。鍋料理が恋しい時期に需要が最も高くなる商材の一つです。実際には通年通して供給されており、安定的に購入することができる主婦の味方でもあります。今回は、銚田市舟木の机さんにお話しをお伺いしました。実はぶなしめじ一つとっても、種菌にはメーカーや種類が多数あって、培養の時間、石づきのつき方やカサの色、傘の形などの違いで農家さんそれぞれに選んで栽培をしています。ぶなしめじは針葉樹のおがくずを基本に、栄養源になる材料をブレンドして培地を作り瓶詰し

市況情報

首都圏ではあるものの、二度目の緊急事態宣言が発令され、私たちにもどのような影響があるか、今だに不安な日々が続いています。

まずは自分たちでできること、感染予防を徹底していきましょう。今月、2月は寒さが一番厳しくなりますが、春を迎える月として、お店も季節の先取りをし、春松陰を展開する月です。

冬のイメージを脱却するため、菜の花、うど、フキや新〇芋、葉玉ねぎ等が品揃えにも加わってきます。そして、バレンタインを迎えるため、果物も苺の各品種の品ぞろえを中心に、雑柑類を充実させたいですね。(荒川)



石岡中央青果 今月のオススメ食材

2月：今が旬の商材紹介

水菜／茨城県産

水菜とアブラナ科の野菜で関西を中心に栽培されてきました。

栽培の際肥料を使わず水と土だけで栽培したことから水菜と名前がついたそうです。

水菜冬が旬の野菜です。ビタミンCを含み、また辛味成分アリルイソチオシアネートは血栓防止、抗菌作用、抗がん作用など多くの効果を持っています。食物繊維も多く、ビタミンC、E、βカロテンも含み、抗酸化作用もあり多くの効果があります。

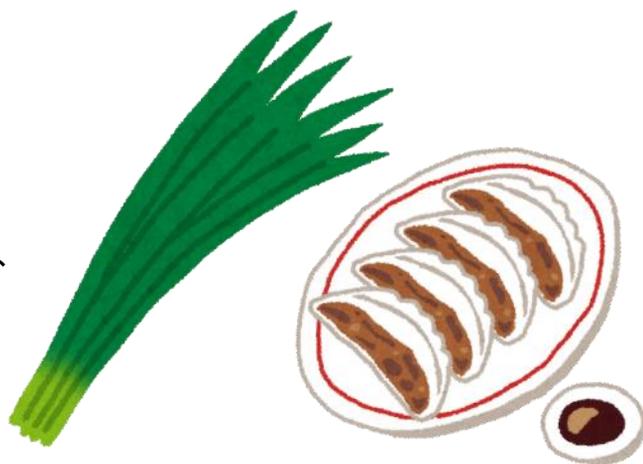
是非健康のため水菜を食べてみてください。(大枝)

ニラ／茨城県産

ニラは江戸時代に薬草として栽培されていて、戦後になり野菜として食べるようになったそうです。

ニラは、疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。

また、ビタミンC、Eにはがんの原因のひとつといわれている活性酸素の除去作用や、セレンには活性酸素の働きを助ける過酸化脂質を抑制する働きがあります。(大枝)



3月の新商材～旬の走り～

ほうれん草／茨城県産

年々夏場の高温障害の影響が強くなってきております。今年度の作付けは前もっての対策をお願い致します。生産者の皆様には健康管理を十分していただき、出荷をしていただきます様よろしく申し上げます。(鬼澤)

みょうが／茨城県産

ミョウガは本州から沖縄まで自生する多年草で、ショウガの仲間です。生姜などと共に花も茎も香味野菜として日本では古くから親しまれていますが、食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べられない野菜のひとつです。(鬼澤)



小玉スイカ／茨城県産

スイカは夏に欠かせない野菜(果物)の一つ!! スイカを食べないと夏を感じられないほどです。

スイカは南アフリカ原産、日本から見て西の方角から伝わってきたので「西瓜」=スイカとなったそうです。体のむくみを解消し、肝臓病などの予防に有効とされています。

今年も筑西市の生産者様が、丹精込めて育てた、甘くておいしい小玉スイカが出てきますので、皆様もぜひ食べてみてください!(長谷川)

詳しくは市場担当者まで!
お気軽にご連絡ください!!

高田 080-3157-8656 / 長谷川 080-3157-8660

鬼澤 080-3157-8658 / 中村 090-6489-9713 / 友部 090-9133-3367

大枝 080-3157-8664 / 荒川 080-3311-1985 / 萩原 090-5581-1647

アイエフシーより《今月のお店紹介》

IFCでは掲載希望のお店も随時募集中です！お気軽に担当まで！！(菊池 080-3157-8673)

昨年12月より業務スーパー石岡店様で野菜、果物の店頭販売を始めさせていただきました。地元の野菜を中心にココナッツ、パパイヤなどの海外の果物も数多く取り揃えています。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



(株)バリューネットワーク青果 雅屋
店頭販売:業務スーパー石岡店様

茨城県石岡市東大橋3185-3
営業時間:9:00~17:00
営業日:土曜日・日曜日

情報ライブ **ヌカタ屋**

毎度おなじみ? 額田が語る豆知識語録

やっぱりキノコはダイエット食品の雄

食物繊維が腸の働きを活発にし、腹持ちが良いんです！

コレステロールの排出や血糖値の上昇を抑え、メタボ予防に最適なんです！
ビタミンB群が糖質や脂質の代謝に欠かせない働きを担い内臓脂肪を効率よく燃焼させるんです！
グルカン類は免疫機能を強化する働きがあるんです！

低カロリーのキノコを毎日の料理に使い、美味しく内臓脂肪を減らしましょう！



陣屋門だより

旬菜ichiba陣屋門では、株式会社アイ・エフ・シーのレストラン部門として 今が旬の野菜・果物の良さを最大限に活かせるメニューを日々考えてお客様にご提供しております。

当店はこのたび茨城県独自の緊急事態宣言に伴い、1月19日からランチ営業しております。

【昼の営業時間】 11時半～14時

サラダやスープがついたお得なランチセットです！
野菜モリモリですので野菜不足の方はぜひ♪



旬菜ichiba陣屋門

～旬の野菜・果物を使ったメニューと地酒をご用意しています～
茨城県石岡市石岡3202（石岡中央青果市場敷地内）

TEL：0299-56-4088

定休日：日曜日

【昼】11:30～14:00（時短営業中）

【夜・通常営業】17:00 CLOSE 24:00

【夜・時短営業】16:00 CLOSE 20:00

生産者の皆さまへ

※重要なお知らせ

出荷日から2年を過ぎてしまうと、品代金のお支払が出来なくなってしまうです。
お手元の伝票に未清算の物があれば、お早目に窓口までお越しくださいませう
お願い致します。



※物流事業部からのお知らせ

『石岡の市場まで持っていくのはちょっと大変』『重いからトラックの積み下ろしが大変』『忙しくて石岡まで行っていない』そんな悩みにも、ご相談をお受け致します！
お気軽にご相談してください。（流通管理部 佐藤 080-3623-8231）

発行元：株式会社い印

茨城県石岡市石岡3202番地
TEL:0299-23-6125(代表)

石岡中央青果株式会社 TEL: 0299-23-6121

株式会社アイエフシー TEL: 0299-24-1601

あづま総合青果株式会社

株式会社ドリームデリバリー